



Online YOGA

Mittwoch, 10. Mär 2021, 09:00 - 10:15 Uhr

10 Einheiten jeden Mittwoch!

Sanftes Yoga richtet sich an ältere Menschen, Ungeübte oder Neueinsteiger sowie Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder auch an Menschen die nach einer schoneneden Art des Übens suchen. Diese wöchentliche Morgen Routine bringt dir Kraft, Stabilität, Koordination, Achtsamkeit und Balance für diese herausfordernde Zeit.

Wenn deine Lebensenergie wieder ins Fließen kommt, kann sich auch wieder Leichtigkeit und Entspannung einstellen.

Lass uns gemeinsam praktizieren :-)

Online Yoga ist eine Möglichkeit bei dir zu Hause zu praktizieren und doch an eine Gruppe angebunden zu sein.

Die Yogaeinheiten werden über ZOOM abgehalten. Bei Anmeldung erhältst du den Zugangslink per Mail.

Einstieg jederzeit nach Absprache möglich!

Anmeldung:

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

Preis:

10 EH € 120,-



Silvia Egger

